

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИНЦИПА ТЕХНОЛОГИЧНОСТИ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ МОГИЛЕВСКОГО ИНСТИТУТА МВД

Р. В. Левков

*УО «Могилевский институт Министерства
внутренних дел Республики Беларусь»,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки, доцент
e-mail: levkov5959@mail.ru*

Традиционно в обучении и совершенствовании различным техническим действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Могилевского института МВД используются стандартные методики, являющиеся совокупностью различных традиционных методов обучения. Вспомним общепринятое определение сущности метода обучения, который представляет собой способ взаимодействия между учителем и учениками, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием обучения [1]. Однако методики как основные средства обучения не предусматривают наличие конечного результата, поддающегося измерению и тестированию. Актуальным становится использование принципа технологичности в обучении. Современная технология обучения представляет собой наиболее рациональные способы организации образовательного процесса, при которых цель обучения достигается за минимум времени, сил и средств. При этом процесс рассматривается комплексно.

Технология обучения имеет определенную структуру, которая представлена:

- целью;
- научными теориями;
- системой взаимодействия между учителями учеником;
- критериями оценки результатов;
- результатами;
- ограничениями.

Значительное количество авторов определяют сущность современной технологии обучения как процесс, имеющий четкий план и предусматривающий реализацию этого плана по этапам, каждый этап обучения выстраивается с учетом цели и имеет конкретный, а не образный итог. Технология должна

иметь диагностику с критериями и инструментарием. Выделение отдельных технологий позволяет повлиять на эффективность обучения, развитие учащихся и воспитание у них лучших качеств. Преподаватель, который использует методы, пусть и заимствованные, по сути является творцом технологии, так как в своей работе ориентируется на познавательную активность и уникальные особенности своего учебного процесса. В настоящей работе предлагается описание технологии обучения прямому удару ногой, который обязателен для раздела боевых приемов борьбы программы профессионально-прикладной физической подготовки Могилевского института МВД [2]. На рисунке 1 показан прямой удар ногой.



Рисунок 1 — Прямой удар ногой в область корпуса противника

Прямой удар ногой характеризуется высокой точностью приложения вектора силы, скоростью исполнения и значительным поражающим эффектом.

Технологическое описание практических упражнений для овладения техникой прямого удара ногой.

Упражнение 1. Мах прямой ногой.

Исполнитель, находясь в устойчивой высокой боевой стойке, выполняет мах сзади стоящей прямой ногой вперед и возвращает ногу в устойчивую высокую боевую стойку (рис. 2).

Цель — 1) добиться развития способности выполнения свободных, амплитудных движений ногой; 2) научить сохранять равновесие во время амплитудных движений ногой.

Упражнение выполнять как правой, так и левой ногой (меняя стойку). При выполнении упражнения необходимо следить за положением рук (руки должны сохранять боевое положение и не опускаться вниз). Во время выполнения упражнения исключить чрезмерное напряжение мышц маховой ноги, которое препятствует амплитудному и быстрому движению. Дозировка — 10–15 махов в одной серии. Выполнять 2–3 серии за один подход. На рисунке 2 показан мах прямой ногой.



Рисунок 2 — Мах прямой ногой

Упражнение 2. Вынос колена.

Исполнитель, находясь в устойчивой высокой боевой стойке, отталкиваясь сзади стоящей ногой от поверхности пола, сгибая ногу в коленном суставе, подносит ее к груди высоко выводя колено вверх и подхватывая ее одной рукой за голень, фиксирует на протяжении 3–5 секунд одноопорное устойчивое положение с высоко выведенным вверх коленом. Затем возвращает ногу в устойчивую боевую стойку (рис. 3).

Цель — 1) добиться развития способности выполнения свободного высокого выноса колена к груди; 2) научить сохранять равновесие во время свободного высокого выноса колена к груди.

Упражнение выполнять как для правой, так и для левой ноги (меняя стойку). Дозировка — 10–15 выносов колена в одной серии. Выполнять 2–3 серии за один «подход».



Рисунок 3 — Высокий вынос колена

Упражнение 3. Обучение траектории движения по разделениям.

Исполнитель, находясь в устойчивой высокой боевой стойке, отталкиваясь сзади стоящей ногой от поверхности пола, сгибая ногу в коленном суставе, подносит ее к груди высоко выводя колено вверх и подхватывая ее одной рукой за голень, фиксирует на протяжении 3–4 секунды одноопорное устойчивое положение с высоко выведенным вверх коленом, затем разгибая ногу в коленном суставе ставит ее на ударяемую поверхность, не производя резкого ударного движения, как бы слегка втыкая в ударяемую поверхность (боксерский мешок, лапа, удерживаемая ассистентом, просто поверхность стены зала, оборудованная мягкой тканью).

Цель — 1) добиться умения сохранять равновесие во всех фазах движения: при выносе колена, при контакте с ударяемой поверхностью; 2) сформировать умение выполнять «проникающий контакт» с ударяемой поверхностью.

Дозировка — 8–10 выносов колена в одной серии. Выполнять 2–3 серии за один «подход» (рис. 4).



Рисунок 4 — Выполнение прямого удара ногой по разделениям

Упражнение 4. Исполнитель выполняет удар в целом по снарядам.

Освоив траекторию движения прямого удара ногой по разделениям, выработав способность сохранять устойчивое положение во всех фазах ударной траектории, освоив технику «проникающего контакта», необходимо переходить к исполнению удара в целом.

Выполнить удар быстро и хлестко в ударяемую поверхность (мешок, лапа, удерживаемая ассистентом). Дозировка — 8–10 ударов в одной серии. Выполнять 2–3 серии за один «подход». Упражнение выполнять правой и левой ногой (меняя стойку).

Упражнение 5. Прямой удар ногой с ассистентом, проявляющим агрессию в отношении исполнителя.

Исполнитель выполняет удар в целом без разделений при помощи ассистента [3].

В данном упражнении ассистент выполняет роль «живой мишени» (рис. 5). Цель данного упражнения — совершенствование точности прямого удара ногой. Имея навык выполнения движения по жесткой или полужесткой поверхности, возникает необходимость формирования навыка выполнения удара по реальному противнику (на первом этапе неподвижно стоящему, на последующих этапах ассистент, передвигаясь, выполняет определенные агрессивные действия в отношении исполнителя). Исполнитель выполняет многократные удары в ассистента исходя из собственного расчета пространства и времени. Основная задача точность исполнения прямого удара ногой в открытую уязвимую часть туловища противника (вариант, показанный на рис. 5, — область нижней части грудной клетки с левой стороны в районе плавающих ребер). Степень контакта должна быть минимальной — легкое касание. Данное действие исполнителю позволит осуществить первоначальный навык, сформированный при работе на снарядах, выполнять удары правой и левой ногой, меняя стойки с левосторонней на правостороннюю. Также следует учесть необходимость выполнения ударов как сзади стоящей ногой, так и впереди стоящей ногой. Следует обратить внимание при совершенствовании прямого удара ногой на вариативность использования упражнений, чередуя в течение одного учебно-тренировочного занятия выполнение ударов по снарядам с полным контактом на высокой скорости, выполнение ударов по воздуху без опоры на средней скорости, что способствует совершенствованию умения сохранять равновесие (выполнение ударов по воздуху без опоры на высокой скорости не рекомендуется так как при этом существует опасность получения травм коленного сустава) и работу с ассистентом, описанную выше, которая позволяет совершенствовать точность движения и способность применять дозированный контакт.



Рисунок 5 — Исполнение прямого удара ногой с ассистентом, проявляющим агрессию в отношении исполнителя

Каждая технология обязана иметь систему тестирования и систему оценки результатов. В данном конкретном варианте предлагается следующий тест: исполнитель из удобной для него боевой стойки выполняет максимальное количество прямых ударов ногой за 10 секунд в боксерский мешок сзади стоящей ногой. Строго контролируемые должны считаться следующие параметры выполнения техники удара:

1. Наличие проникающего контакта в ударяемую поверхность (удар не должен бить «размазанным» снизу вверх).
2. Наличие возврата бьющей ноги в исходное положение (удобная боевая стойка). Ниже приведена таблица оценок предлагаемого теста.

Тест	Пол	Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прямой удар ногой за 10 с, количество раз	мужчины	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20
	женщины	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16

При определении задач совершенствования прямого удара ногой важным является отработка техники ударов на правую и левую ногу [4]. Исполнитель, владеющий техникой контратаки правой и левой ногой, способный избирательно применять уходы с линии атаки в правую и левую стороны, получает значительное тактико-техническое преимущество в противоборстве с различными противниками, имея возможность доминировать перед оппонентом, применяя неожиданно различные тактико-технические схемы.

1. Ерегина С. В., Закиров Р. М., Наборщикова Ю. В. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. Т. 7. № 1. С. 28–35. [Вернуться к статье](#)
2. Воронович Ю. В., Ревин Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности». Могилев. 76 с. [Вернуться к статье](#)
3. Левков Р. В. Самозащита без оружия : метод. рекомендации / Министерство внутренних дел Республики Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2017. 32 с. [Вернуться к статье](#)
4. Левков Р. В. Обучение технике кругового удара ногой : метод. рекомендации / Министерство внутренних дел Республики Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. 34 с. [Вернуться к статье](#)